

# إضافة المزيد من الخضار والفاواكه إلى الغذاء الذي تتناوله

## أضف الفواكه إلى الفطور

يمكن إضافة الموز أو فاكهة كيوي أو الفراولة أو الفواكه المجففة بيسر إلى سبريال الفطور. هل أنت في عجلة من أمرك؟ إذا كان الأمر كذلك، فإنه يمكنك إعداد فطور جيد وسريع بتناول حبة فاكهة مع خبز عادي أو محمص أو مع أرز مطبوخ. كما أن الفواكه المهروسة أو أنواع مخفوق الحليب التي يمكن إعدادها بإضافة فواكه طرية إلى الحليب واللبن الزبادي باستعمال آلة الخفق الكهربائية تُعتبر فطورًا جيدًا أيضًا.

## جرب أشياء جديدة

من السهل أن تعتاد على شيء واحد لدرجة الملل. حيث تستمر في شراء أنواع الخضار ذاتها وطبخها بطريقة واحدة لا تتغير. لكن عليك تجربة أنواع جديدة من الخضار التي لم يسبق لك أكلها. أو استعمال الخضار المعتاد عليها بطريقة جديدة. جرب الأفوكادو المهروس مثلاً بدلاً من الزبد أو المرجرين لفرشه على الخبز. إذ أن فيه مغذيات أكثر ودهنيات أقل. بالإضافة إلى أنه أذكى طعمًا. إننا جميعًا معتادون على برش الجزر. لكن هل فكرت ببرش أنواع أخرى من الخضار مثل الكوسى أو الشمندر أو الملفوف الأحمر وإضافتها إلى السلطة أو السندويشات. أو هل جربت شوي الشمندر أو البطاطا الحلوة في الفرن مع قشرها؟

## أضف المزيد من الخضار إلى السلطات وأنواع الحساء والمقليات السريعة والبخاني وأطباق الكري

إن الكثير من الأطباق التقليدية تعتمد أساسًا على الخضار مع قليل فقط من اللحم أو الدجاج أو السمك. وهذه عادة جيدة. فواظب عليها. وتذكر أنه كلما تعددت الألوان على طبقك كانت وجبتك أكثر فائدة لصحتك. فالألوان البارزة في الأطعمة الطبيعية، مثل البندورة والفليفلة والجزر والبطاطا الحلوة والخضار الخضراء اللون. تعني أنها تحتوي على مضادات الأكسدة، وهي مواد موجودة في الطعام تساعد على تجنب المرض. وكلما اشتد اللون ازدادت فائدته.

إذا كنت لا تتناول حاليًا حبتين فواكه وخمس مقادير من الخضراوات على الأقل يوميًا. فإن الوقت قد حان لذلك. إذ أنه على الرغم من عدم وجود طعام "سحري" يمنع الإصابة بالسرطان أو يشفي منه. فإن العلماء يعتقدون أن الفواكه والخضراوات توفر الحماية من السرطان وأمراض أخرى. كما يعرف العلماء أن الذين لا يأكلون الخضراوات والفواكه إلا فيما ندر ترتفع لديهم نسبة الإصابة بالسرطان بالمقارنة مع الذين يأكلونها بوفرة. ومع أن بعض الناس يعتقدون بأنهم يحصلون على الفائدة ذاتها إن هم تناولوا الفيتامينات والمعادن كأقراص. فإن هذا الاعتقاد ليس صحيحًا. فالخضراوات والفواكه لا تحتوي على الفيتامينات والمعادن فحسب. بل هي تحتوي أيضًا على الكثير من المواد الأخرى الهامة لصحتنا والتي لا يمكن وجودها في الأقراص.

في أستراليا تشكيلة كبيرة من الخضراوات والفواكه. ولذلك فإنه ليس من الصعب أن نختار منها بسهولة ما يرضي أفراد العائلة. فيما يلي بعض الأفكار والنصائح.





إضافة المزيد من الخضار والفواكه إلى الغذاء الذي تتناوله - تابع

### شاركهم أكل الفواكه

إن الأطفال الذين يرفضون أكل تفاحة كاملة بمفردهم قد يفرحون ويأكلون نصيبهم من التفاحة في الغالب إذا قَطَعْتها وأكلت شيئاً منها. وهذه خطة جيدة لاتباعها مع العائلة كلها. فقد أثبتت الدراسات أن الرجال يأكلون مزيداً من الفواكه إذا تم تقطيعها.

تذكّر في المستقبل إذا اعتقدت أنه ليس لديك متسع من الوقت لتناول وجبة صحية فالفواكه والخضار من أنسب الأطعمة. إذ أن الفواكه، مثل الموز والتفاح والإجاص والأفندي، سهلة الحمل ولا تحتاج إلى تحضير. كما أنه يمكن طبخ معظم أنواع الخضار في دقائق معدودة إذا طبختها على البخار أو قلبتها بسرعة أو طبختها في فرن الميكروايف.

### عود الأطفال على تناول الفواكه بين الوجبات

كلما أبكرت في تعويد الأطفال على الفواكه صار من الأسهل أن يتناولوها في البيت أو المدرسة بدلاً من تناول شيء من كيس أو علبة جاهزة. إنها عادة جيدة تساعد على النمو بصحة جيدة. حاول أن يكون لديك مجموعة متنوعة من الفواكه حتى لا يضجروا من تناول الأنواع ذاتها. أعدّ لهم سلطة فواكه من أنواع مختلفة منها كتحلية، وهنا أيضاً كلما تنوّعت ألوان الفواكه زادت فائدتها. وفي الأيام الحارة يُعتبر العنب والموز المقشّر من الأنواع الممتازة عندما تثلجها.

### دع الأطفال يساعدونك في تحضير الفواكه والخضار

فهذا كله جزء من تعليمهم الاستمتاع بهذه الأطعمة. كما أنه جزء من تعليمهم فن الطبخ.

## معلومات إضافية

للحصول على مزيد من المعلومات عن الأكل الصحي والأنشطة البدنية لك ولأسرتك تفقّد:

• [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على الرقم ٤٥٠ ١٣١.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية بلغتك وذلك بتفقد موقع Multicultural Communication الإلكتروني، وعنوانه: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

إن أرقام الهاتف صحيحة بتاريخ إعداد هذه النشرة. إلا أننا لا نقوم بتغييرها حسبما يستجد باستمرار. لذلك قد يتعيّن عليك التأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

خدمة التواصل الصحي متعدد الثقافات في نيو ساوث ويلز

• الموقع الإلكتروني: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • البريد الإلكتروني: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • الهاتف: ٣٤٧ ٠٣١٦ ٩٨١٦ (٠٢)

إضافة المزيد من الخضار والفواكه إلى الغذاء الذي تتناوله: [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.